

# Se amar amar e ser amado

Sobre pessoas  
e relacionamentos...

Pamela  
Magalhães

*INTEGRARE*  
EDITORA



# Se amar amar e ser amado

Sobre pessoas  
e relacionamentos...

Pamela  
Magalhães

*INTEGRARE*  
EDITORA

Copyright © 2020 Pamela Magalhães  
Copyright © 2020 Integrare Editora e Livraria Ltda.

Editores

André Luiz M. Tiba e Luciana M. Tiba

Coordenação e produção editorial  
Estúdio Reis - Bureau Editorial

Copidesque  
Rafaela Silva

Revisão  
Pedro Japiassu Reis

Projeto gráfico e diagramação  
Gerson Reis

Capa  
Q-pix – Estúdio de criação – Renato Sievers

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**Angelica Ilacqua CRB-8/7057**

---

Magalhães, Pamela  
Se amar, amar e ser amado : sobre pessoas e  
relacionamentos... / Pamela Magalhães. -- São Paulo :  
Integrare, 2020.  
200 p.

ISBN 978-85-8211-113-0

1. Autoestima 2. Autoconhecimento 3. Amor 4. Relacionamentos  
I. Título

20-2638

CDD 158.1

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Autoestima : Amor

Todos os direitos reservados à  
INTEGRARE EDITORA E LIVRARIA LTDA.  
Rua Tabapuã, 1123, 7º andar, conj. 71/74  
CEP 04533-014 – São Paulo – SP – Brasil  
Tel. (55) (11) 5841-1328  
Visite nosso site: [www.editoraintegrare.com.br](http://www.editoraintegrare.com.br)

# Dedicatória

*Dedico este livro ao meu grande amor, meu marido, meu companheiro desta e de todas as outras vidas, que me ajudou a descobrir que eu poderia amar e ser amada como jamais havia imaginado: inteiramente, totalmente, exageradamente! E, ainda assim, não me culpar por isso e ser correspondida.*

*Ao meu Pai e à minha Mãe, minhas inspirações maravilhosas que sempre me incentivaram em tudo o que fiz, sonhei e nunca se cansaram de me pedir para escrever este livro.*

*À minha família de sangue e àquelas pessoas especiais da minha história que se tornaram família pela conexão estabelecida e pela escolha do coração.*

*E aos meus seguidores, clientes, amigos e todos aqueles que acreditam que meus pensamentos e reflexões possam contribuir, de alguma forma, para a melhoria de suas vidas.*

# Prefácio

Em algum momento – que não sei precisar quando –, comecei a receber muitas mensagens: “Rossandro, você conhece a Pamela?”; “Você tem que fazer uma live com a Pamela”. Depois de tantas indicações de pessoas queridas sobre o trabalho dela, comecei a segui-la nas redes sociais e acompanhar as suas produções.

E então... que alegria! Num mundo em que as pessoas editam fotos, usam filtros e evitam a verdade, nada mais poderoso do que fazer o movimento contrário e desnudar a alma, encorajando outras pessoas a fazerem o mesmo. O poder terapêutico da autenticidade é a marca central deste livro, não como estratégia de escrita, mas, como característica viva da personalidade de Pamela, essa alma querida que tive o prazer de conhecer e com a qual compartilho muitas visões de mundo. Ela é uma profissional que se apresenta, ao mesmo tempo, com toda sua ternura e força nas redes sociais, ajudando milhões de pessoas que já assistiram aos seus vídeos, a ousar fazerem o mesmo movimento em suas almas. E isso não é pouco!

Claro que em algum momento as palavras, as experiências, as vivências viraram também um texto forte, inquietante, mas ao mesmo tempo convidativo e reconfortante que ela compartilha agora conosco. Todo o seu trabalho perpassa pela emoção vívida que a Pamela não disfarça e ainda utiliza como instrumento



de humanização de sua relação com as pessoas e como percurso do autoconhecimento.

Compreender a nós mesmos não significa, apenas, aprender um conjunto de ferramentas, ou dar passos para saber como nos sentir melhor. Sim, essas etapas ajudam, mas para que realmente nos compreendamos, ao ponto de fazermos uma mudança efetiva, precisamos olhar para dentro de nós mesmos e devemos estar dispostos a isso, mesmo que o que vejamos não nos agrade. Isso pode ser difícil, eu sei e a Pamela também o sabe. Um bom terapeuta é aquele que também ousa mergulhar fundo dentro de si, priorizando viver com o máximo de consciência possível que o permita sentir toda a sua autenticidade.

Muitas pessoas acham essa trajetória difícil, quando não, impossível. Sobretudo quando se deparam com o hermetismo dos que querem mais exhibir o próprio ego, do que descer à condição humana e traduzir, não apenas teorias, mas experiências de vida e convidar a caminhar juntos na estrada do autoconhecimento.

Pamela faz parte do grupo de pessoas que gostam de traduzir a ciência do comportamento com simplicidade, tornando-a acessível, sem perder profundidade e eficácia. Pois, como eu, acredita que não existem limites, nem barreiras, que nos impeçam de buscar a compreensão e que as pessoas devam se sentir autorizadas e estimuladas a mergulhar dentro de si mesmas, escaneando suas almas em busca de perdão e amor.

Assim, se você estiver disposto, venha fazer esta viagem, mas, prepare-se para assumir a responsabilidade de poder curar-se, olhando para as escolhas que fez, através das lentes do perdão para com você e para com



os outros. Esse movimento amoroso e libertador será sentido em cada frase, em cada tema, em cada história apresentada por Pamela em sua obra e que, certamente, lhe ajudarão na construção do seu ciclo de perdão, que realmente pode curar velhas feridas.

Por fim, entregue-se ao convite que a Pamela faz. Dê a si mesmo o que você precisa, da mesma forma como você ofereceria a outra pessoa: uma palavra gentil, um olhar afetuoso, um gesto amoroso, uma fala compassiva. Não se deixe mais levar pelas pressões externas, ou pela validação que vem de fora do seu mundo interno. Perceba que somos todos iguais e você não está sozinho, ou sozinha. Deixe as cobranças excessivas e o tóxico desamor e caminhe em busca de encontrar a si mesmo de forma autêntica, através dessa jornada de aprendizado e da vontade de continuar crescendo e aprendendo todos os dias.

Rossandro Klinjey

Psicólogo, palestrante e escritor

Especialista em educação e desenvolvimento humano

# Carta de um pai

*Quando a pessoa que mais amo me convidou para escrever a apresentação do seu livro, meu coração disparou. Aconteceram duas coisas ao mesmo tempo: orgulho imenso pelo convite e medo, por nunca ter feito algo semelhante. Mas, como o título do livro é “Se amar, amar e ser amado”, acalmei-me e pensei “sou o cara certo para essa missão, já que não existe um amor maior do que o nosso. Um amor de pai para filha, puro e intenso”.*

*A autora, psicóloga formada, é especializada em relacionamentos e família. Aprofundou-se, através de estudos, cursos e experiência, conseguindo abranger as mais variadas mídias, atingindo um público enorme nas redes sociais, de todas as camadas, diferentes faixas etárias e níveis sociais. Que orgulho!*

*A escolha do tema Amor em sua primeira obra só vem confirmar seu carinho e dedicação totalmente voltados para o ser humano, reforçando a sua preocupação, que é quase uma obsessão, em auxiliar o próximo.*

*Ao revolver minhas lembranças, em umas férias de Janeiro, lembrei-me que fomos à praia para encontrarmos com minha mãe que estava lá com um grupo de quatro amigas e que já se preparavam para jogar tranca. Logo após a nossa chegada, a minha esposa e eu fomos para o quarto, arrumar nossas roupas e nossa cama. Ao voltarmos para a varanda, nos deparamos com aquela menina de quatorze anos – futura autora desta obra –, cercada por senhoras muito atentas, falando sem parar, orientando-as em relação às alegrias e tristezas da vida.*





*Aquele fato já deveria ter me mostrado quanto iluminada era – e é – a alma da nossa querida Pamela.*

*Seus múltiplos artigos demonstram a clareza de sua linguagem dirigida para todos, em vários momentos, sejam de paixão, desespero, dúvidas, ou a fundamental compreensão dos sentimentos.*

*Esta obra é um compilado dos seus melhores textos, somados a outros inéditos, sobre o ser humano em sua essência e seus relacionamentos. Trata-se de uma obra de leitura fácil e sensível, com a intenção de exercitar o autoconhecimento, insights e o fortalecimento dos recursos emocionais.*

*Vejo este livro como um companheiro para todas as horas, para ser colocado ao lado da cama e consultá-lo muitas vezes, servindo como um orientador em nossos momentos mais atribulados, ou felizes.*

*Algumas pessoas afirmam, com toda certeza, que existem anjos entre nós. Será a nossa autora um deles?*

*Com amor,*

Antonio A. C. Magalhães

# Sumário

Dedicatória . . . . .	5
Prefácio . . . . .	6
Carta de um pai . . . . .	9
Apresentação . . . . .	15
Introdução . . . . .	23
Solte a corda . . . . .	37
Ressentimento . . . . .	39
Confie em si e volte a acreditar em alguém! . . . . .	41
O amor não é “suportável”, ele é bom . . . . .	43
Preenchendo o vazio de si mesma . . . . .	45
Resgatando-se . . . . .	47
Saudade de mim . . . . .	49
A decisão da separação . . . . .	51
Quando você não me quis mais . . . . .	53
Autoconhecimento . . . . .	56
Quando me tornei sem vergonha . . . . .	58
Suma dele . . . . .	60
De vez em quando . . . . .	62
Vício em querer . . . . .	64
Medo de relacionamento sério . . . . .	67
Casal simbiótico . . . . .	70
Você já disse “não” hoje? . . . . .	74
Você se sabota? . . . . .	77
Nem só de amor sobrevive um relacionamento . . . . .	81
Durou o que tinha que durar . . . . .	84
Amor patológico . . . . .	88



Em um relacionamento sério com quem já foi embora . . . . .	91
Pare de ser conivente com o que te faz infeliz! . . . . .	93
Como se despedir de quem a gente não quer que vá embora? . . . . .	95
Me conhecer foi a melhor decisão da minha vida! . . . . .	97
A dor da solidão de estar só, sem querer. . . . .	99
Você não perde o que nunca teve . . . . .	101
A gente tinha tudo para dar certo, mas você deu para trás . . . . .	103
Essa dor vai passar e você vai ficar. . . . .	105
Amor não se implora . . . . .	107
Eu sei que não me faz bem, mas não vivo sem . . . . .	108
Se afaste de tudo que te levou para longe de você e volte . . . . .	110
Ninguém vai frear seus sonhos, a não ser que você permita . . . . .	112
Esse seu medo de sentir que já mandou tanta gente embora . . . . .	113
Me apaixonei pelo que você nunca foi. . . . .	115
Não era amor, era costume. . . . .	117
Perdoar não significa permanecer com a pessoa . . . . .	118
A carência e seu costume de criar amor onde não tem . . . . .	120
Saudade do que a gente nunca viveu. . . . .	122
Por alguém que fique. . . . .	124
Pessoas que vendem gato por lebre. . . . .	126
Você vai amar de novo . . . . .	128
Ele é o seu ponto fraco e não quer nada sério com você . . . . .	130
Essa pessoa gosta de você, mas não o bastante para lhe assumir para o mundo . . . . .	132
Carta para quem magoou você. . . . .	134
Aquela pessoa que você teve que tirar da sua vida. . . . .	136
Quando eu perdi o medo de ficar sozinha . . . . .	138
Todo mundo tem aquela pessoa... . . . . .	140
Quando a pessoa estiver realmente a fim, ela dará um jeito . . . . .	141
Você precisa terminar com o seu "ex". . . . .	142
Eu te quis muito . . . . .	144
Tem gente que saiu da sua vida, mas não da sua cabeça . . . . .	146



Como deixar de gostar de quem a gente gosta . . . . .	147
Você fez o melhor que podia . . . . .	149
Viver sem aquela pessoa... . . . . .	151
Ignorado por alguém que você gosta. . . . .	153
Nem todo afastamento é por falta de amor . . . . .	155
Se a porta não se abrir, talvez não seja a sua . . . . .	156
Desculpe-se! . . . . .	158
Em um mundo de relações líquidas, não se afogue . . . . .	159
Você não precisa disso! . . . . .	161
Saiba diferenciar quem diz que ama você, daquele que te faz se sentir amada. . . . .	162
Escolha quem escolhe você . . . . .	164
Ele achou que você aguentaria tudo. Só esqueceu que tudo tem limite . . .	165
Suas escolhas amorosas falam sobre você. . . . .	167
Fisicamente distantes e emocionalmente sintonizados . . . . .	169
A cabeça já decidiu, mas o coração não se convenceu. . . . .	171
O amor não suporta tudo . . . . .	172
Veza ou outra, você terá que se perder para se reencontrar. . . . .	174
Essa pessoa não rói o osso, mas, também não larga . . . . .	176
Cansado de conhecer pessoas e não dar continuidade com ninguém . . . . .	178
Nunca foi amor, sempre foi vício . . . . .	180
Tem feridas que custam a cicatrizar . . . . .	182
Para você que só atrai gente problemática . . . . .	184
Quem ama, poupa . . . . .	186
O mundo não se resume a essa pessoa . . . . .	188
Saudade . . . . .	190
Os fortes também cansam... . . . .	192
Não cobre o que deve ser espontâneo . . . . .	194
Para decepção... Tempo . . . . .	196
O dia em que ela resolveu se tratar bem. . . . .	198
Contatos com a Autora . . . . .	200

# Apresentação

Quando pequena, com aproximadamente 11 anos, minha mãe me deu um caderno lindo, do jeitinho que eu gostava: colorido, repleto de flores e com um fundo rosa. Como ela sempre soube que eu adorava escrever, disse que todas as vezes que eu tivesse vontade de entender melhor o que se passava comigo, poderia usar aquele caderno. Entendi e gostei do recado! A partir daí foram infinitas anotações, versos, poesias e desabafos que me aliviavam, acolhiam e realizavam.

Assim é a comunicação na minha vida. Seja oral ou escrita, sempre a compreendo como um canal natural em que exteriorizo minha espontaneidade falando de sentimentos. Taí um tema que é familiar demais para mim! Eu sempre amei falar sobre o que sinto, o que as pessoas sentem e como podemos nos sentir melhor.

Desde muito cedo, não sei qual a exata razão, eu me importava com as pessoas, com os animais, com as coisas, com o que acontecia, existia ou deixasse de existir e como falar para elas. Não sei se foi a criação – pelo fato de ter tido pais cuidadores (mãe psicóloga e pai médico) –, se foi questão de essência, personalidade, só sei que tive um olhar verdadeiramente empático desde que me conheço por gente.

A dor de qualquer ser me inquietava, sentia-me parte daquilo, algo dentro de mim dizia que eu deveria fazer



algo para amenizar, ou ajudar, qualquer que fosse a situação. Quando completei 15 anos, já tinha certo que faria jornalismo e no alto de toda a minha prepotência infanto-juvenil, dizia que faria essa faculdade para ter uma coluna em uma revista teen que eu amava e então, responder às dúvidas das adolescentes sobre relacionamentos. Eu não só idealizava ou sonhava com aquilo, mas, escrevia inúmeras cartas à redação da revista, dizendo que, embora tivesse pouca idade, conseguiria responder às dúvidas das leitoras com tranquilidade e, o melhor, sabia exatamente o que elas sentiam, por ser uma delas. Mandeí muitas cartas, nunca desisti e não me lembro de algum dia ter compreendido que isso não aconteceria... Minha vontade era mais forte do que qualquer rejeição por parte da revista e, por isso, continuou em mim.

Com meus 16 anos, comecei a escrever muitas redações na escola. Afinal, estávamos nos preparando para o vestibular, o professor sugeria um tema e nós escrevíamos. Eu simplesmente amava aquilo. Nunca fui genial na escola, era a típica aluna mediana que, às vezes tirava notas bem baixas em exatas, mas que em língua portuguesa, literatura e redação tinha o meu destaque. A maioria dos meus colegas de classe achava insuportáveis as tarefas de redação. Já eu, não via a hora de chegar em casa, me sentar à minha escrivaninha e mergulhar em uma nova história. Sabe o que era mais legal de tudo isso? Que minha professora da época, chamada Mayra Myrthes, percebeu isso e me incentivou. Escrevia recadinhos nos meus textos, elogiando a profundidade e sensibilidade das minhas redações e isso foi muito, muito importante para eu me sentir mais autoconfiante naquilo que fazia.



As validações são muito importantes, ainda mais nessa fase do desenvolvimento, onde, obviamente, há muita insegurança e estamos descobrindo tanto sobre nós mesmos. Minha família sempre incentivou minhas habilidades de comunicação e isso me ajudou muito a confiar nessa virtude, desenvolvê-la e jamais deixá-la de lado. Confesso que durante o período de faculdade, descobertas relacionais, agitação, protestos e rebeldia, não me recordo de sentar e escrever algo que não fosse “por obrigação”. Foi um período importante de experiências e vivências, das quais viria a falar e escrever mais tarde.

Quando me formei em Psicologia, não via a hora de ter meu consultório e iniciar minha carreira clínica. Rapidamente consegui meu espaço, arrumei meu cantinho, coloquei os quadros que gostava, escolhi sofá, poltronas, escrivaninha, tudo lindo! Só faltava um detalhe: os pacientes! E a gente não tem ideia do quão difícil é, antes de passar esse sufoco. Fazia o que podia, mas, naquele momento não tinha muito o que fazer, a não ser esperar. Então, eu usava meu tempo para escrever.

Escrevia um texto por dia e colocava no meu blog, que era o recurso da época para divulgar a clínica e aliviar o que eu tinha vontade de expressar. Naquela fase, ficaram claros a minha tendência e interesse em escrever sobre o amor. Tudo que dizia respeito aos sentimentos, comportamentos e, principalmente, relacionamentos, me encantava. Havia uma facilidade significativa naquele fluir da escrita e, além disso, as pessoas pareciam gostar, sentiam-se beneficiadas com o que eu, timidamente, fazia. Dali em diante, eu havia compreendido que estava no caminho certo.



Não demorou muito para evoluir dos textos do blog para os programas de TV, falando sobre comportamento e relacionamento. Foram – e são – inúmeros veículos de comunicação de mídia televisiva, impressa, virtual, rádio, dentre outros e, principalmente, meus próprios canais de comunicação. São reflexões, textos, vídeos, lives, palestras, conteúdos produzidos diariamente para ajudar as pessoas a se ajudarem. Eu sou apaixonada por tudo isso e tenho um prazer inenarrável em saber que aquilo que naturalmente faço, que é a minha verdade, chega até alguém e faz a diferença na vida daquela pessoa. Nem sei expressar o quanto isso é imenso para mim.

Quando me perguntam o porquê de falar tanto sobre isso, ou de onde tiro tanto assunto sobre o mesmo tema, confesso que não sei muito bem como explicar. Eu simplesmente sinto e, quando vejo estou falando, explicando, escrevendo, desenvolvendo e, em quase todas as vezes, me emocionando com a minha própria fala. Parece meio doido, né? Mas é exatamente assim que acontece. Acho que a entrega é tamanha, estou tão inteira naquele momento, que é como se mergulhasse profundamente nas entranhas de tudo aquilo que estou expressando.

Durante todos esses anos de observações e interações sobre o que, de alguma forma, perturba o coração das pessoas, um tema em especial me chama muito a atenção: a falta de reciprocidade nas relações. É o destaque nas queixas de tantos homens e mulheres que, angustiados, frequentam meu consultório, falam comigo pelas redes sociais, na rua ou em qualquer lugar. Confesso que me identifico e tenho um prazer particular ao me aprofundar nessa questão.





Não por acaso, esse tema mexe comigo. Durante muito tempo da minha vida eu me interessava por homens difíceis que, por alguma razão, estavam indisponíveis. Eles me encantavam e despertavam uma fixação. Na adolescência, começou com um professor, depois foi o monitor do hotel fazenda, daí em diante, o cara indisponível, problemático, difícil, traumatizado, solteiro convicto, enfim! Parecia que eu tinha uma espécie de ímã que atraía quem não podia, quem tinha dúvidas, incertezas ou não me queria o suficiente. Sem perceber, eu compreendia o amor como um exercício desafiador, com sofrimento, jogos emocionais e altos graus de dificuldade. Confesso que, em muitos momentos, me peguei querendo o impossível como uma forma de me convencer que era boa o bastante.

Nessa angustiante saga, pouco me nutria do afeto genuíno e me despedaçava nas metas de conquista. Não me dava conta da dinâmica viciada que me envolvia e, muito menos, nas tantas possibilidades de trocas agregadoras e verdadeiras que abdicava, não enxergava nada além, em razão do mecanismo patológico, vaidoso e vazio que vivia. Foram muitos anos de buscas desenfreadas nas insistentes tentativas de reversão de rejeições cultivadas até, finalmente, perceber que nada disso sequer se aproximava de amor de verdade e sim, de falta de amor por mim mesma.

Tento lembrar o que me fez cair em mim, mas não me lembro de algo pontual. Imagino ter sido uma somatória de fatos. Dizem que a lucidez não acontece de uma hora para outra, respeita um processo silencioso, em que muitas partes fragmentadas vão encontrando o seu próprio lugar para,



pouco a pouco, favorecerem a integração, tornando-nos mais conscientes e, portanto, consistentes.

Na verdade, acho que nascemos com uma determinada essência e que, no decorrer do nosso caminho – tanto pelas experiências, quanto pela maneira com a qual lidamos com os fatos –, acabamos perdendo ou nos afastando dessa essência. Eu realmente me senti assim em vários momentos da vida, quando estava mais preocupada em ser aceita, percebida, considerada, validada e amada por alguém, do que por mim mesma.

Estava desligada do meu verdadeiro “eu”, obcecada em alcançar algo completamente distante e que, de alguma forma, acabava me ocupando e distraíndo de olhar para o meu íntimo que, àquela altura, parecia desconhecido e estranho demais. Desviando um pouco daquele foco inatingível, poderia perceber uma mulher repleta de virtudes subdesenvolvidas, perdida em suas metas produtivas, desperdiçando o seu potencial e diversas oportunidades de crescimento em todos os âmbitos da sua vida, com uma autoestima baixíssima e com seu amor próprio completamente negligenciado.

Diante desse panorama pouco promissor e até preocupante, fui caindo em mim, conforme as perdas relacionais que tive e os saldos constatados apontavam para uma mulher que eu não reconhecia como sendo eu mesma. Não me orgulhava daquilo, não me sentia feliz e tinha certeza de que havia me perdido. Ao invés de continuar de olhos vendados para tudo aquilo, resolvi quebrar o ciclo e, dando um passo de cada vez, comecei a alimentar minha autoestima, reconhecer do que eu era capaz, enfrentar minhas sombras e medos e, principalmente,



valorizar o que tinha. Passei a gostar de mim o suficiente para entender o real significado do amor. Nunca mais deixei de cultivá-lo, de me amar, de acreditar na existência desse sentimento, confiar na entrega afetiva recíproca, cuidar do que tenho e escolher o que quero, ou não quero, na minha vida.

Nas páginas a seguir, você encontrará uma série de reflexões feitas em momentos diversos da minha vida. Todas partem de mim e do que sinto e compreendo do todo. Escuto minhas vozes internas que murmuram no meu coração e escrevo para mim e para quem se encontrar nas minhas palavras.

Este livro é para ser lido como, quando e da forma que preferir. Todos os nomes citados são fictícios, a ordem não afeta a compreensão e, em todos os textos, você poderá encontrar algo de você. Todos falam de sentimentos, sobre se amar, amar e ser amado.

Beijo, com todo o meu amor,

*Pamela Magalhães*  
Psicóloga | CRP 06/88376

# Introdução

## SE AMAR, AMAR E SER AMADO

Tudo começa no amor por nós mesmos. Parece simples ao escrever, falar, e, na verdade não é exatamente “difícil”, mas é necessária uma atenção especial. Afinal, estamos tão acostumados e propensos a amar os outros...

Se eu lhe perguntar sobre seus grandes amores, possivelmente você pensará em alguma pessoa especial na sua vida, com quem já tenha se relacionado, ou um filho, um cachorrinho etc. Por esses grandes amores você já fez e faz muita coisa: dedica atenção, carinho, cuidado, prioridade, investimento. Mas, já parou para pensar sobre o amor por si mesmo? Isso nada tem a ver com egoísmo, mas com qualidade de vida e sobrevivência. O amor precisa brotar, crescer e fertilizar na gente antes de ser desenvolvido e direcionado aos outros. Caso contrário, estaremos continuamente dando o que não temos e buscando o que não reconhecemos em nós, alimentando ciclos carentes e vazios.

As nossas primeiras experiências afetivas dizem muito sobre nosso conceito de amor internalizado. Nem todos nós tivemos o amor que precisávamos. Há quem tenha tido uma infância difícil, cuidadores negligentes, agressivos, afeto



escasso ou abandono, por exemplo. Diante desse cenário, o amor tende a ser deficitário e, por mais que a pessoa queira ser amada, a maneira, onde e como o busca, acaba sempre levando para o mesmo lugar “conhecido”. Isso porque, só vemos no outro aquilo que reconhecemos em nós mesmos e, enquanto não houver amor suficiente em nós, repetiremos padrões, presos à sensação de “falsa segurança” que essas relações familiares nos remetem.

A reflexão sobre o conceito de amor configurado no nosso íntimo, é fundamental para compreender o que reconhecemos como amor. Este é o modelo afetivo do qual nos aproximamos, atraímos e almejamos para fazer parte da nossa vida, independentemente de ser bom, consistente, ruim ou deficitário.

Vamos voltar alguns ou muitos anos atrás: como será que foi a gestação da sua mãe? Complicada, gostosa, pacífica, atribulada... Será que a sua mãe estava preparada, a desejava, queria muito tê-la? Vamos imaginar como foi a descoberta da gravidez: muita comemoração? Desespero? Indiferença? Nós sentimos tudo isso. Desde o ventre de nossa mãe, já existimos, portanto, podemos absorver cada uma das reações. Pense sobre todo o período na barriga da sua mãe, quais emoções ela passou e o que ela contava para você. O que passava? Momentos delicados? Perdas? Medos? Felicidade? Conquistas? Recebia carinho, vivia violência? Sentia-se angustiada, apreensiva, ou era um sossego só... Colocava músicas para você ouvir? Ou discussões e brigas eram a trilha sonora mais frequentes?

Então, você nasce. Como foi esse nascimento? Dificíli-



mo, natural, conturbado, à fórceps? Estavam te esperando? Não viam a hora de você chegar? Ou você chegou sem ter sido convidado? Sentiu medo, foi acolhido, respaldado, acariciado, aconchegado ou abandonado?

Depois conforme os anos se passavam e você se desenvolvia, como era o ambiente da sua criação? Como seus pais e/ou cuidadores se relacionavam com você? Procure acessar suas lembranças, faça algum esforço para recordar ou mesmo procure imaginar o que possa ter se passado. Segundo o psiquiatra e psicanalista John Bowlby, a relação do apego da criança com seu cuidador principal influenciará diretamente a sua capacidade de vincular. Conforme a internalização dos afetos, acolhimento, estímulos, validações e reforçamentos, poderemos nos perceber mais confiantes, seguros, ou angustiados, ansiosos e vulneráveis.

As primeiras experiências de amor estabelecem a base sustentadora de tudo que ainda estará por vir. Através do que vamos, aos poucos, absorvendo, conhecendo e sentindo, registramos no nosso código íntimo de referencial amoroso, relacional e sobre a nossa autopercepção e compreensão de nós mesmos.

Refletindo sobre esse período, recordo-me de uma frase épica do saudoso psicanalista D. W. Winnicott:

“O primeiro espelho da criatura humana é o rosto da mãe: a sua expressão, o seu olhar, a sua voz[...]. É como se o bebê pensasse: olho e sou visto, logo, existo!”

Quando somos verdadeiramente olhados pelos nossos pais e/ou cuidadores, passamos a ser percebidos, reconhecidos, sentimo-nos pertencendo e então, existimos.



É como se, através do olhar dedicado e interessado em nós, recebêssemos a autorização necessária para nossa estreia neste mundo, sem culpa, receio e em total liberdade.

Do contrário, podemos passar toda uma vida na busca dessa aprovação, reconhecimento, tornando-nos dependentes, extensões de nossos pais, atrelados às demandas particulares deles, misturados nos seus desejos e neuras, rebeldes e protestadores sem razão visível, mas carentes da certeza desse amor.

Precisamos de alimento, cuidados com nossa saúde física, educação, mas, essencialmente, precisamos de amor, da transmissão invisível do afeto, carinho para conseguirmos acreditar em nós mesmos, construir nossas pontes sustentadoras de conquistas e feitos durante nossa vida, estabelecer vínculos consistentes, termos empatia e sabermos reconhecer e, então, valorizar aquilo que verdadeiramente seja bom, construtivo e agregador, traduzindo um emocional saudável e promissor.

O amor que recebemos é como nos ensinaram a nos amar e, a forma que nos amamos, ditará as relações que aceitaremos.

A falta do amor próprio nos torna vulneráveis às condutas autodestrutivas e interações de risco. Quanto mais deficitário for o amor por nós mesmos, mais esgarçada será nossa tolerância e limite de aceitação.

Milena foi minha paciente, em meados de 2010. Uma moça linda, doce, de fala mansa e andar tímido. Sempre com seus cabelos cacheados cobrindo quase todo o rosto e ombros, parecia se esconder neles para se proteger de alguma coisa.



Olhava pouco para mim durante nossas sessões e quando a convidava para direcionar seu olhar para meus olhos, podia deflagrar sua fragilidade. Em um de nossos encontros, ela me contou sobre seus pais que trabalhavam muito, quase não tinham tempo para os filhos e para eles mesmos. Seu pai costumava chegar da rua muito irritado, calado e interagiu pouco. No relato, a mãe é descrita como uma mulher triste e embotada, o que me sugere a possibilidade de um transtorno de humor.

Milena foi pouquíssimo ou quase nada estimulada, validada, reforçada e amada. Como não teve afeto e interação suficiente dos pais, se isolou muito. Desnutrida emocionalmente, hoje padece com muitas dificuldades relacionais. Extremamente competente, exerce brilhantemente seu trabalho em TI, mas quando o assunto é amizade e relações amorosas, ela se esquia e me diz não ter nascido para isso.

O amor legitimamente recebido interfere no nosso autoconhecimento, autoconfiança, percepção de si, do outro e do todo. Por isso, na falta dele, tendemos a nos perder na compreensão das linguagens relacionais, comunicação e organização dos sentimentos.

Para essa minha querida paciente, tudo e qualquer reação que venha de fora, passa a assustá-la, justamente por não conseguir identificar emoções, intenções e reações. Nessa situação, precisei desenvolver com ela, a apropriação da sua identidade para a realização da sua existência. Começo pedindo para ela olhar para mim quando ela me conta sobre sua semana. Ainda que exista dificuldade, reforçar sua fala com meu olhar e interesse naquilo que é dito, funciona como uma espécie de resgate reparatório do que faltou no seu passado.





Percebo que, diante disso, Milena se sente mais estimulada, com vontade de me contar mais sobre o que tenha feito. Nas sessões seguintes, pouco a pouco, vai conseguindo fixar o olhar no meu rosto enquanto me relata suas experiências. Sempre que esquece, amorosamente relembro: “O que você disse? Olhe para mim, quero saber, estou interessada na sua história”.

Aos poucos, ela me conta empolgada suas experiências e nosso vínculo (bom) vai se firmando. Milena percebe que pode contar comigo e, para mim, isso automaticamente atua na reconfiguração da sua crença vincular, sobre o interesse que o outro tem sobre ela, sobre o espaço que pode ter e mais segura do seu conteúdo validado, sente-se mais amada.

Constatar negligências afetivas e reconhecer a necessidade de realinhar e nutrir o amor por nós mesmos não deve ser encarado como o fim do mundo. Grande parte da população apresenta falhas e faltas afetivas, revelando percepções sobre si deturpadas e tendências à dinâmicas amorosas patológicas e medíocres, mas sempre será tempo de reabastecer-se de amor, revisar o seu amor por si mesmo, reciclá-lo e torná-lo apto para suas realizações.

O amor próprio é essencial e muito mais relevante do que qualquer sentimento que possa vir de outras pessoas.

Trata-se de um sentimento de autoaceitação, orgulho, reconhecimento daquilo que somos, de reconciliação com nossa própria história e de paz com nossas escolhas.

Se não nos amarmos o suficiente, jamais conseguiremos nos apropriar de qualquer amor que venha de fora. Ao invés



disso, tenderemos aos desamores, atraídos por trocas restritivas, econômicas, problemáticas e intempestivas, refletindo nossas projeções e buscas insaciáveis de reparações de faltas exclusivamente nossas e/ou repetições de padrões disfuncionais viciados. Afinal, permitimo-nos interações e aceitamos aquilo que acreditamos merecer e que, de alguma forma, caiba nos nossos recursos de apropriação.

Enquanto não aprendermos a nos amar de verdade, nos conhecendo e ressignificando nossa história, gostando daquilo que somos, aprovando nossa existência, reciclando antigas crenças e nos tratando com carinho, manteremos nossa autoestima desnutrida, deflagrando um amor próprio frágil e empobrecido, incapaz de suportar investimentos agregadores e construtivos, pela ausência de autorizações para absorvê-los.

É preciso exercitar o nosso íntimo para nos acostumar-mos com o que é bom, reconhecer o que faz bem, para autorizar essa troca vital e transformadora de dar e receber amor de verdade, numa fonte inesgotável e crescente daquilo que é essencial e não dói, mas cura.

Conforme vamos nos reconhecendo e fazendo as pazes com o nosso passado, perdoando faltas, realizando resgates essenciais, amparando nossa criança interior, realinhando nossos limites de aceitação, tolerância e enaltecendo nossas virtudes e merecimento, tornamos o amor por nós mesmos suficiente e eficaz, no fortalecimento e preservação do nosso eu, para nunca mais nos sentirmos sozinhos ou vivermos a necessidade de estar com alguém, alimentando dinâmicas disfuncionais.



Construindo um amor saudável dentro da gente, atrairemos amores, companhias, lugares e oportunidades compatíveis e nos apropriaremos de todo esse sentimento, por identificarmos sua familiaridade e reconhecermos seu valor, de acordo com aquilo que carregamos dentro de nós.

Quando cheguei na sala de espera para chamar o paciente seguinte, lá estava Isabele. Aparentava quase 30 anos, cabelos nos ombros, lisos, que cobriam quase todo o seu rosto, ombros para dentro, franzina da cintura para cima e robusta da cintura para baixo. Chamei seu nome, ela me olhou timidamente e esperou que eu fosse até ela, direcioná-la para minha sala de atendimento.

Começamos a conversar e Isabele me trouxe uma história de vida muito difícil. Seu pai, viciado em álcool e outras drogas, havia falecido muito cedo. Quando Isa tinha 11 anos, sua mãe sempre dura e ríspida, pouco acolhedora, logo engatou um novo relacionamento, deixava ela e o irmão muito sozinhos, incumbidos dos trabalhos domésticos e vendas de doces pela vizinhança. Com 14 anos, o irmão foi morar com uma tia na cidade grande e ela, sem coragem de deixar sua mãe com tantos afazeres, permaneceu.

A solidão e a escassez afetiva são marcos na vida de Isabele. Quando pergunto sobre amor, ela me diz que ama toda a sua família, chora muito quando fala do próprio pai que, mesmo com tantos vícios, tinha momentos de muito carinho e brincadeiras com ela. Ressalta que nunca conversou com sua mãe, ela nunca teve paciência ou tempo para “essas coisas”, seu irmão tem um jeito de ser bastante reservado e se falam pouco, já que ele mora longe e trabalha muito.



Quando me conta das relações amorosas, diz que não acredita nelas, e que sempre acaba se apaixonando por quem não está nem aí para ela, não se importa, não sabe o que quer.

Fico pensando em como Isabele poderia se interessar por pessoas interessadas nela, se nunca viveu algo assim na sua vida e o que aprendeu foi justamente o oposto. Nós só reconhecemos aquilo que, em algum momento, experimentamos em nossas vidas. Isa precisa ser apresentada à reciprocidade afetiva, às suas virtudes, valores, perceber-se como a mulher especial e incrível que é, para que assim se permita amar e ser amada. Do contrário, serão ciclos infinitos de paixões vazias, empobrecidas, platônicas ou abusivas.

Minha estratégia com a Isa foi provocá-la a identificar escolhas, preferências e exercitá-la a enxergar o que ela deixa, traz e renuncia no seu dia a dia para, assim, trazê-la mais próxima de si mesma para um reconhecimento importante de quem ela seja e apropriação de suas valiosas características e percepção do que carrega, tem, quer, gosta e precisa.

Por vezes, não nos damos conta do quanto somos estranhos para nós mesmos. Alimentamos hábitos antigos que, de alguma forma, chegaram, foram impostos, aprendemos, tivemos como referência e que, nem sequer, sabemos se realmente fazem sentido para nossa vida, ou caibam nela. Pode ser uma alimentação desregrada, irresponsável, um vício na bebida, na droga, no cigarro, uma forma de falar, de se portar, crenças e pensamentos limitantes, comportamentos reproduzidos, rigidez, obsessões, fixações e sonhos carregados que em nada têm a ver com o que de fato acreditamos.

Sem notar, podemos carregar muito do que nunca foi



nosso, mas sim herdado, aprendido e repetido por alguém que registramos como nosso referencial.

Assim, nos perdemos nesse arsenal de legados e não encontramos o que há de legítimo da nossa própria identidade.

Muitos de nós vivemos algo precido com o que minha doce cliente relata. Limitados em recursos pouco desenvolvidos, empobrecidos com nossas experiências dolorosas, traumáticas e desconhecedores das tantas possibilidades que temos em ser e ter, desta vida. Podemos passar anos e, quem sabe, até toda a nossa trajetória por aqui, sem sequer ter experimentado uma forma de viver proporcional ao nosso merecimento, alimentando uma crença invisível, mas persistente, desencorajadora e desacreditada, do nosso potencial.

Nunca é tarde para percebermos que algo não está indo bem e que precisamos repensar e realinhar o modo de condução da nossa forma de ser e estar neste mundo. O desejo de se conhecer mais e de se tratar com mais carinho, é o primeiro passo para o caminho de reencontro consigo mesmo. Tudo começa e termina em nós. É preciso parar de colocar nos outros o dever e responsabilidade da nossa felicidade e realização, entendendo que é em nós mesmos que habita tudo aquilo que precisamos para encontrar o sentido da nossa existência.

Ninguém, além de cada um de nós, conhece nossas lutas, esforços, investimentos, amores e desamores, sabe o que já passou, o que teve que renunciar, escolher, deixar para trás e fazer para sobreviver. Só constatando isso, talvez você possa sentir em si, todo o seu legado e se orgulhar. Afinal, bem ou mal, você sobreviveu todos os dias da sua vida até hoje.



Cada ser humano é um universo de experiências e possibilidades, segredos, mistérios, dores e delícias. Nossas decisões abriram e fecharam portas e nos levaram até onde chegamos e, independentemente de nossos erros e acertos, vivemos o saldo do que foi possível fazer até aqui. Ao invés de tantas vezes nos criticarmos e nos atacarmos por isso, precisamos nos acolher, cuidar do que ficou, daquilo que há em nós, abraçando nossa verdade, absorvendo cada aprendizado, nos percebendo como eternos aprendizes de nós mesmos.

A partir do momento em que aprendemos a olhar para a nossa totalidade com mais delicadeza, honrando a nossa existência, respeitando e considerando os nossos limites, poderemos nos posicionar conosco e o mundo de maneira mais linear com os nossos propósitos, fazendo com mais cautela e sabedoria nossas escolhas, para trilhar nosso caminho.



# SOLTE A CORDA

Deixe ir. Desconecte do que já está no passado e você insiste em manter no presente. Encerrar ciclos é fundamental para permitirmos o novo fluir.

Permita-se seguir seu rumo, continuar sua história. Pare de insistir em retomar o que já foi, trazer para cá, quem escolheu ir para lá. Respeite decisões alheias às suas. Por mais que pareça ser injusto, inadmissível, incompreensível, simplesmente aceite as coisas do jeito que elas aconteceram e se realizaram. Tudo dura exatamente o tempo que precisa durar para contribuir para algum processo da nossa jornada. Sempre será o suficiente para plantar algo na gente, aprimorar, ensinar, mostrar, evoluir, sendo caminho, ponte ou destino.

Quando teimamos em interferir, lutando contra o que acontece, alimentando pensamentos paralisadores, crenças limitantes e definições traumáticas sobre o que nos tenha acontecido, estamos vibrando na contramão do fluxo, prejudicando o ritmo do nosso desenvolvimento. Às vezes, o que entendemos como errado e injusto, algo que tenha acabado ou saído da nossa vida, é essencial para alavancar ou viabilizar coisas importantes que estejam chegando nela.

O problema é que estamos tão apegados às nossas idealizações e costumes do que acreditamos que deva ser e



acontecer, que esquecemos de confiar no invisível, em um sistema infinitamente maior e mais poderoso que, mais para frente, vai mostrar em suas resoluções, a verdadeira razão de tudo. Por enquanto, evite resistir tanto e ser tão intransigente com o que lhe acontece. Entregue e confie. Faça sempre o melhor que puder, focando e se empenhando nas suas lutas, jamais desista de si ou dispa-se dos seus valores.

Está tudo indo bem, você está exatamente onde deve estar, para resgates vitais da sua história. Mantenha a atenção para frente, para as tantas oportunidades que desejam chegar até você, mas que têm sido ignoradas e rejeitadas, diante da sua teimosia em olhar para traz e ocupar o hoje com expectativas ultrapassadas de ontem. Solte a corda. Se desconecte do que precisa ir e conecte-se com o que anseia chegar.

***Está tudo indo bem, você está exatamente onde deve estar, para resgates vitais da sua história. Mantenha a atenção para frente, para as tantas oportunidades que desejam chegar até você.***





SE AMAR, AMAR E SER AMADO propõe o aprendizado do amor em todas as suas esferas, desde o desenvolvimento do amor próprio (a base de tudo) à capacidade de compartilhar o amor, até finalmente permitir recebê-lo de acordo com o seu merecimento.

Neste livro, você encontrará uma série de reflexões, além de textos inéditos sobre sentimentos, pessoas e relacionamentos, para conhecer mais sobre si, identificar seus recursos emocionais, se emocionar, se encontrar, ressignificar aspectos importantes da sua própria história, desobstruindo caminhos e deixando fluir o melhor para a sua vida.

Sinta-se abraçado através das minhas palavras,

**PAMELA MAGALHÃES**



Compreender a nós mesmos não significa, apenas, aprender um conjunto de ferramentas, ou dar passos para saber como nos sentir melhor. Sim, essas etapas ajudam, mas para que realmente nos compreendamos, ao ponto de fazermos uma mudança efetiva, precisamos olhar para dentro de nós mesmos e devemos estar dispostos a isso, mesmo que o que vejamos não nos agrade.

Pamela faz parte do grupo de pessoas que gostam de traduzir a ciência do comportamento com simplicidade, tornando-a acessível, sem perder profundidade e eficácia.

Entregue-se ao convite que a Pamela faz. Dê a si mesmo o que você precisa, da mesma forma como você ofereceria a outra pessoa: uma palavra gentil, um olhar afetuoso, um gesto amoroso, uma fala compassiva. Não se deixe mais levar pelas pressões externas, ou pela validação que vem de fora do seu mundo interno. Perceba que somos todos iguais e você não está sozinho, ou sozinha. Deixe as cobranças excessivas e o tóxico desamor e caminhe em busca de encontrar a si mesmo de forma autêntica, através dessa jornada de aprendizado e da vontade de continuar crescendo e aprendendo todos os dias.

**ROSSANDRO KLINJEY**

Psicólogo, palestrante e escritor

Especialista em educação e desenvolvimento humano

ISBN 978-85-8211-113-0



9 788582 111130 >